

SEHARI BERSAMA NABI

Sunnah Bangun Tidur Hingga Tidurnya Kembali Nabi Muhammad Shallaallahu Alaihi Wa Sallam dari Sudut Pandang Ilmu Kedokteran



Dr. dr. Rachmat Faisal Syamsu, M.Kes

(Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia, Makassar)

SEHARI BERSAMA NABI

Sunnah Bangun Tidur Hingga Tidurnya Kembali Nabi Muhammad Shallaallahu Alaihi Wa Sallam dari Sudut Pandang Ilmu Kedokteran

Sanksi Pelanggaran Hak Cipta

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 28 TAHUN 2014 TENTANG HAK CIPTA

Ketentuan Pidana
Pasal 113

1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

SEHARI BERSAMA NABI

Sunnah Bangun Tidur Hingga Tidurnya Kembali Nabi Muhammad Shallaallahu Alaihi Wa Sallam dari Sudut Pandang Ilmu Kedokteran

Dr. dr. Rachmat Faisal Syamsu, M.Kes

Diterbitkan oleh
PT. Nas Media Indonesia
Tahun 2023

SEHARI BERSAMA NABI

Sunnah Bangun Tidur Hingga Tidurnya Kembali Nabi Muhammad Shallaallahu Alaihi Wa Sallam dari Sudut Pandang Ilmu Kedokteran

Dr. dr. Rachmat Faisal Syamsu, M.Kes

Layout : Risma Amanda Putri
Desain Cover : Ryu A.
Image Cover : Freepik.com

Cetakan Pertama, November 2023
xii + 92 hlm; 14.5 x 20.5 cm

ISBN 978-623-155-280-8
E-ISBN 978-623-155-281-5 (PDF)

Diterbitkan oleh Penerbit Nasmedia
PT. Nas Media Indonesia
Anggota IKAPI
No. 018/SSL/2018
Jl. Sidorejo, Prambanan, Klaten 55584
Jl. Batua Raya No. 3, Makassar 90233
Telp. 0812-1313-3800
redaksi@nasmedia.id
www.nasmedia.id
Instagram: @nasmedia.id
Fanspage: nasmedia.id
Youtube: nasmedia entertainment

MUKADDIMAH

Allah menitipkan pesan kepada kita akan hadirnya seorang Nabi yang begitu mencintai kita dan yang akan mengajak kita kepada keimanan. Tetapi apabila ada dari kita menolak atau ingkar, maka sesungguhnya hidayah atau petunjuk hanyalah milik Allah semata, terjadinya adalah atas ijin Allah saja. Allah membagi-bagikannya kepada siapa yang Dia kehendaki. Maka selayaknya kita sebanyak-banyaknya bermohon selalu diberi hidayah dan petunjuk-Nya untuk diri kita sendiri, keluarga kita, dan semua kaum Muslimin-Muslimat dimanapun kita berada.

(Penulis)

PESAN DATANGNYA SEORANG NABI

Laqad jā`akum rasụlum min anfusikum 'azīzun 'alaihi mā 'anittum ḥarīṣun 'alaikum bil-mu`minīna ra`ụfur raḥīm. Fa in tawallau fa qul ḥasbiyallāhu lā ilāha illā huw, 'alaihi tawakkaltu wa huwa rabbul-'arsyil-'aẓīm.

"Sungguh telah datang kepadamu seorang Rasul dari kaummu sendiri, berat terasa olehnya penderitaanmu, sangat menginginkan (keimanan dan keselamatan) bagimu, amat belas kasihan lagi penyayang terhadap orang-orang mukmin. Jika mereka berpaling (dari keimanan), maka katakanlah: "Cukuplah Allah bagiku; tidak ada Tuhan selain Dia. Hanya kepada-Nya aku bertawakkal dan Dia adalah Tuhan yang memiliki 'Arsy yang agung." **(QS. At-Taubah : 128-129)**

MENCINTAI ALLAH BERARTI MENCINTAI KEKASIH-NYA, NABI SHALALLAHU WAALAIHI WASSALLAM

Qul ing kuntum tuḥibbụnallāha fattabi'ụnī yuḥbibkumullāhu wa yagfir lakum żunụbakum, wallāhu gafụrur raḥīm.

Katakanlah: "Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu". Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." **(QS. Al-Imran : 31)**

KATA PENGANTAR

Segala Puji bagi Allah Subhana wata'ala karena telah mengirimkan kepada kami para hamba ini, seseorang kekasih-Nya yang mulia dan semoga senantiasa kecintaan kami bersamanya, Nabi Muhammad Shalallahu Waalaihi Wassallam. Beliau Shalallahu Waalaihi Wassallam sebagai pedoman kami sebagai Hamba agar mampu melihat setitik demi setitik cahaya kebenaran dalam gelapnya ujian dan godaan dunia sehari-hari.

Kerinduan kepada Nabi Muhammad Shalallahu Waalaihi Wassallam belumlah cukup apabila kita tidak menyelami bagaimana keseharian Beliau. Diamnya, tuturnya, hingga perbuatan Beliau Shalallahu Waalaihi Wassallam. Rindu akan berubah menjadi cinta yang membuat kita selalu ingin mengikuti apapun dari Beliau Shalallahu Waalaihi Wassallam.

Buku ini mencoba mengambil kepingan-kepingan kecil dari kumpulan Maha Karya para Ulama, Syaikh, Guru, tentang kehidupan Beliau Shalallahu Waalaihi Wassallam. Untuk selanjutnya kami rangkai dengan sudut pandang ilmu Kedokteran sesuai disiplin ilmu kami. Untuk mendukung kedalaman referensi, maka kami mengutip jurnal penelitian yang sesuai dengan kebutuhan buku ini dengan tetap menuliskan sumbernya.

Semoga kepingan karya ini menambah rasa cinta kita semua terutama kami pribadi kepada Beliau Shalallahu Waalaihi Wassallam. Sebab kalau kita membuka lembaran kehidupan Beliau terkait rasa cinta Beliau kepada kita semua ummatnya, maka hanya bulir air mata yang akan menjawabnya, menjadi pertanda begitu besar cinta Beliau Shalallahu Waalaihi Wassallam kepada kita.

Apakah kita rela membiarkan Beliau bertepuk sebelah tangan? Mari menjemput cinta Beliau Shalallahu Waalaihi Wassallam. Dan semoga buku ini mampu menjadi kepingan perantara diantara hamparan luas maha karya dari penulis lainnya tentang Beliau Shalallahu Waalaihi Wassallam.

Pada akhirnya kami berharap saran dari para saudara(i)ku pembaca nantinya. Untuk perbaikan buku ini dalam cetakan-cetakan berikutnya demi kemanfaatan yang lebih banyak. Insya Allah. Jazakumullah Khair. Selamat membaca.

Langit Makassar-Malaysia-Thailand-Bali-Makassar,

26-31 Oktober 2023

DAFTAR ISI

BAB 1

GAMBARAN KECINTAAN PARA SAHABAT KEPADA NABI MUHAMMAD SHALALLAHU WAALAIHI WASSALLAM:

"Ketika seseorang mengaku mencintai maka dia wajib menunjukkan bukti cinta tersebut kepada siapa yang dia cintai."

Urwah Bin Mas'ud Ats-Tsaqafi yang ketika itu masih musyrik pernah berunding dengan Nabi Muhammad Shalallahu Waalaihi Wassallam pada waktu perjanjian Hudaibiyah. Dia bercerita tentang pengagungan para sahabat kepada Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam. Dan tatkala dia kembali kepada kaum Quraisy, dia menceritakan apa yang dia lihat :

"Wahai kaum Quraisy, Demi Allah, aku telah diutus kepada para Raja, kepada Kaisar Heraklius, Kisra, dan Najasyi. Demi Allah, ***aku tidak pernah melihat seorang Raja pun yang diagungkan oleh para sahabatnya / anak buahnya, sebagaimana pengagungan para sahabat Muhammad kepada Muhammad***.

Demi Allah, tidaklah ia membuang dahaknya kecuali jatuh di telapak tangan salah seorang dari para sahabatnya kemudian orang tersebut mengusapnya ke wajahnya dan kulit tubuhnya. Jika Dia Muhammad memerintahkan mereka maka mereka akan segera melaksanakannya. Jika Dia Muhammad berwudhu maka mereka hampir saja saling berkelahi demi memperebutkan sisa wudhunya. Jika Dia Muhammad berbicara maka mereka pun merendahkan suara mereka dan mereka tidak mampu mempertajam (melamakan) pandangan mereka kepadanya karena keagungannya." (HR.Al-Bukhari)

Begitu cintanya para sahabat kepada Beliau Nabi Muhammad Shalallahu Waalaihi Wassallam. Banyak sekali Hadist meriwayatkan hal tersebut." Ada tiga perkara jika terdapat pada diri seseorang maka ia akan merasakan manisnya Iman; diantaranya yaitu jika Allah dan Rasul-Nya lebih ia cintai daripada selain keduanya…" (HR.Bukhari Muslim)

BAB 2

GARIS KELAHIRAN DAN SILSILAH NABI SHALALLAHU WAALAIHI WASSALLAM

"Inilah Garis kemuliaan yang Allah takdirkan untuk alam semesta dan seluruh kehidupan."

SILSILAH (NASAB) BAGINDA MULIA RASULULLAH SAW



SILSILAH NABI / RASUL



GAMBARAN SUASANA KELAHIRAN NABI SHALALLAHU WAALAIHI WASSALLAM

BAB 3

"Berbagai peristiwa atas kelahiran Kekasih Allah."

Subuh hari, Senin 9 Rabiul Awal tahun pertama setelah serangan pasukan gajah. Diriwayatkan oleh Ibnu Sa'ad bahwa Ibunda Nabi Shallaallahu Alaihi Wa Sallam bercerita,

"Ketika aku melahirkan, dari rahimku keluar cahaya yang terangnya menyinari istana-istana Syam. Lalu kakeknya Abdul Muththalib membawa cucunya tersebut ke Ka'bah untuk berdoa dan bersyukur kepada Allah dan kemudian diberi nama Muhammad." Terdapat juga sejumlah peristiwa besar lain yang patut direnungkan saat proses kelahiran Nabi Shallaallahu Alaihi Wa Sallam yang bahkan telah disebutkan sebelumnya dalam kitab Taurat dan Injil, yaitu sebagai berikut :

1. Tanah Makkah yang Semula Gersang Menjadi Subur. Tarikh Islam melukiskan bahwa pada 570 Masehi, sebagian besar dataran Makkah sangat kerontang dan tak ditumbuhi oleh tanaman selain pohon kurma. Lalu, menjelang lahirnya Nabi, hujan mulai tercurah lebat bersamaan dengan tanah yang menjadi subur, pepohonan jadi rimbun serta berbuah lebat.

2. Singgasana Raja Persia Bergoyang. Peristiwa besar lainnya adalah bergoyangnya singgasana Raja Persia Kisra Anusyirwan, bahkan 14 balkon istananya ikut runtuh.

3. Api Majusi yang menyala Seribu Tahun Lebih Tiba-tiba Padam. Sebuah api suci yang terdapat di kuil pemujaan Persia. Api tersebut diyakini telah menyala selama seribu tahun lebih dan tak pernah padam sekalipun. Kala itu, masyarakat Majusi berusaha untuk menghidupkan kembali api tersebut, namun upaya mereka gagal.

4. Munculnya Burung Ababil yang Menghancurkan Pasukan Abrahah. Dalam buku *Samudra Keteladanan Muhammad* tulisan Nurul H. Maarif, Shafiyyurahman al-Mubarakfuri menceritakan, semakin banyak peziarah yang berbondong-bondong pergi ke

Kakbah, padahal biasanya hal itu tidak pernah terjadi. Lantas, Abrahah kesal dan marah. Lalu, ia membangun gereja yang megah di Shan'a untuk menyaingi Kakbah, sehingga orang-orang Arab berpaling dari Kakbah ke gereja. Alih-alih terwujud, gereja megahnya justru tidak menarik minat para peziarah dan karenanya ditinggalkan begitu saja. Abrahah yang marah lantas bertekad menghancurkan Kakbah dengan membawa 60.000 pasukan. Misinya tentu gagal, dengan kehendak Allah SWT muncullah burung-burung ababil yang membawa batuan panas untuk meluluh lantahkan pasukan Abrahah.

5. Para Ahli Kitab (Yahudi dan Nasrani) Melihat Bintang Besar dan Bercahaya. Dalam sumber yang sama disebutkan bahwa para ahli kitab Yahudi dan Nasrani melihat bintang besar dan bercahaya terang tepat di hari kelahiran Nabi Muhammad SAW. Bahkan, bintang tersebut tak pernah terlihat sebelumnya.

Sumber :

1. Syaikh Shafiyyurrahman Al-Mubarakfuri. 1997/1414H. Sirah Nabawiyah. Riyadh ; Darus Salam.
2. https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6324842/6- peristiwa-besar- menjelang-kelahiran-nabi-muhammad-saw.

MANFAAT MENELADANI SUNNAH NABI SHALALLAHU WAALAIHI WASSALLAM

BAB
4

"Kalau bukan kita, maka siapa lagi yang akan menghidupkan Sunnah ?."

Menurut Syaikh Khalid Al-Husainan (Alumni Fakultas Ushuluddin Universitas Imam Muhammad bin Saud Riaydh, Arab Saudi), komitmen seseorang (*iltizam*) terhadap Sunnah memiliki beberapa Manfaat :

1. Mencapai derajat Mahabbah yang sesungguhnya, yaitu kecintaan Allah kepadanya.
2. Menutupi kekurangan-kekurangan pada amalan wajib yang disadari maupun tidak disadari.
3. Membentengi diri dari tergelincirnya ke dalam Bid'ah yang diadakan ditengah Agama.
4. Melakukan salah satu upaya untuk Syiar Allah kepada kaum Muslimin dan Muslimat.

Sumber : Syaikh Khalid Al-Husainan, Buku : *Sunnah Nabi 24 Jam* .

BAB

5

KETIKA NABI SHALALLAHU WAALAIHI WASSALLAM

BANGUN DARI TIDURNYA.

"Membayangkan berada disamping Nabi Muhammad Shalallahu Waalaihi Wassallam dan melihat langsung aktivitas Beliau Ketika terbangun dari tidur. Dikeheningan malam yang tenang disaat kebanyakan orang tertidur."

Menurut berbagai Riwayat, Nabi Muhammad Shalallahu Waalaihi Wassallam bangun tidur sekitar pukul 02.00 dinihari setelah tidur kurang lebih 3-4 jam. Ketika terbangun dari tidur, Beliau mengusap bekas tidur dari wajahnya dengan tangannya (HR.Muslim). Lalu berdoa : ***Alhamdullillahilladzi ahyaanaa ba'da maa amaatanaa wa ilaihin nusyuur***. Artinya : *"Segala puji bagi Allah yang menghidupkan kami kembali setelah mematikan kami dan kepada-Nya aku dibangkitkan." (HR.Bukhari). Mengusap wajah dan berdoa akan membuat rasa kantuk kita perlahan hilang sebelum berdiri sempurna.*

Setelah mengusap wajah dan berdoa, Beliau selalu menghadirkan dalam hati rasa syukur dan kebahagiaan karena masih diberi kesempatan hidup pada oleh Allah Subhana wata'ala. Rasa syukur yang melimpah. Terutama bagi kita yang masih bergelimang dosa karena masih diberi kesempatan berbuat baik pada lembaran-lembaran hari baru kita. Kesempatan yang tidak diberikan kepada semua orang karena cukuplah kematian sebagai pelajaran untuk kita semua yang masih hidup.

Manfaat Untuk Kesehatan :

Saat bangun tidur jangan berdiri, apalagi berjalan. Buka mata sampai benar-benar terbuka, lalu duduklah sejenak di tepi tempat tidur. Setelah tubuh merasa seimbang dan aliran darah lancar, baru berdiri dan berjalan. Saat seseorang tertidur tekanan darah cenderung naik secara merata bahkan sampai otak. Ketika posisi tubuh berubah dari berbaring menjadi berdiri, terjadi perubahan tensi atau tekanan darah. Biasanya tekanan darah cenderung turun. Pasalnya konsentrasi darah akan turun ke kaki secara mendadak. ini menyebabkan refleks sistem saraf atau saraf pengendalian refleks menjadi terganggu. Kondisi inilah yang sering menyebabkan

seseorang mengalami sinkope atau ketidakseimbangan sampai rasanya hampir pingsan karena suplai darah ke otak terganggu.

Sering kita mendengar ada orang bangun tidur lalu jatuh di kamar mandi. Kejadian tersebut salah satunya akibat sinkope. Meski tidak semua orang dipastikan bakal mengalaminya saat bangun tidur. Setelah mengetahui potensi bahaya akibat kebiasaan yang salah saat bangun tidur, maka Sunnah Nabi adalah solusinya.

Sumber : Dr.dr.Muhammad Yamin, SpJP(K), FIHA, FACC, FSCAI,

NABI SHALALLAHU WAALAIHI WASSALLAM PERLAHAN BANGKIT MENUJU KAMAR MANDI

BAB 6

“Nabi Muhammad Shalallahu Waalaihi Wassallam perlahan bangkit dari pembaringannya.”

Setelah bangun dari tidurnya, Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam berjalan perlahan menuju ke kamar mandi yang tertutup dari pandangan orang lain. Lalu berhenti sejenak sebelum masuk dan berdoa : ***Bismillahi Allahumma inni a'udzu bika minal khubutsi wal khabaitsi***. Artinya : "Ya Allah, aku berlindung pada-Mu dari godaan iblis jantan dan betina." (HR. Bukhari Muslim). Dan melangkah masuk menggunakan kaki kiri. Berikut beberapa adab Nabi Ketika di kamar mandi :

1. ***"Nabi tidak menunaikan hajatnya (buang air) di daerah terbuka, namun beliau pergi ke tempat yang jauh sampai tidak nampak dan tidak terlihat."*** (HR. Abu Dawud dan Ibnu Majah).
2. Di kamar mandi Beliau mencuci tangan sampai bersih, karena kita tidak tahu ketika tidur tangan ini mungkin menyentuh bagian-bagian yang kotor.
3. Apabila Beliau ingin berkemih maka Beliau tidak menghadap ke arah Kiblat atau membelakanginya. Melainkan Beliau menghadap ke arah lain Timur atau Barat. Lalu Beliau jongkok dan berkemih dengan hingga tuntas dan melakukan istinja atau cebok dengan tangan kiri. Posisi jongkok juga dapat menghindarkan kita dari potensi banyak terkena percikan najis dari air kencing / urine.
4. Tidak bernyanyi, bersiul, mengobrol di dalam kamar mandi, dan
5. Tidak membawa tulisan Asma Allah, Nabi atau Rasul dan semisalnya, baik dalam bahasa Arab maupun bentuk tulisan latin.

Manfaat Untuk Kesehatan :

Ketika kita jongkok saat berkemih semua air seni kita akan keluar dari tubuh secara maksimal. Apalagi bila disertai batuk-batuk kecil agar lebih tertekan lagi kandung kemih dan tidak bersisa lagi air seni kita. Hal ini sesuai dengan penjelasan bahwa peningkatan tekanan intra perut akan membuat peningkatan tekanan *intra vesica* (kandung kemih) yang membuat aliran urine yang dikeluarkan menjadi lebih baik. Ini didukung oleh penelitian dari Leiden University Medical Centre di Belanda yang menunjukkan bahwa laki-laki yang kencing jongkok bisa terhindar dari masalah prostat. Dikutip dari situs *Times of India* juga bahwa kencing jongkok pun dinilai menghindarkan dari masalah prostat dan juga lebih higienis ketimbang posisi berdiri.

Setelah Beliau selesai berkemih, ***"Beliau Shalallahu Waalaihi Wassallam bersiwak atau kondisi sekarang disebut menyikat gigi untuk menghilangkan kuman dan bau mulut. Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam juga terbiasa bersiwak setelah bangun tidur untuk membersihkan mulutnya."*** (HR.Bukhari Muslim).

Bersiwak sangat dianjurkan, bahkan dikatakan : ***"Seandainya aku tidak memberatkan ummatku maka akan aku perintahkan mereka bersiwak setiap hendak Salat.*** (HR.Bukhari Muslim)***. Bersiwak itu menyehatkan mulut dan mendatangkan keridhoan Rabb.***" (HR. Ahmad).

Jadi sebisa mungkin kita bersiwak atau membersihkan mulut semaksimal yang kita bisa. Selanjutnya, Beliau keluar kamar mandi dengan kaki kanan dan berdoa : ***Guhfroonaka alhamdulillahi alladzi adzhaba 'anni al-adza wa 'aafaani***. Artinya : "Dengan mengharap ampunanmu, segala puji bagi Allah yang telah menghilangkan penyakit dari tubuhku, dan menyehatkan aku." (HR. Bukhari Muslim).

Beberapa manfaat siwak untuk Kesehatan gigi dan mulut : Mencegah radang gusi, gigi berlubang, bau mulut, periodontitis, dan sariawan.

Sumber : *Journal of Indian Society of Periodontology . Diakses pada 2023. Clinical effect of miswak as an adjunct to tooth brushing on gingivitis.*

KETIKA AIR WUDHU MEMBASAHI NABI SHALALLAHU WAALAIHI WASSALLAM.

BAB

7

"Suhu air yang dingan seakan menjadi hangat menyambut bersucinya sosok mulia Kekasih Allah."

Wudhunya Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam dilakukan diluar Kamar mandi. Kalaupun kondisi kita sekarang dilaksanakan di dalam kamar mandi maka doa diucapkan setelah kita keluar kamar mandi dan tidak diperbolehkan berdoa di dalamnya atau boleh diucapkan didalam hati saja.

Setelah Nabi menyelesaikan hajat di kamar mandi maka Nabi melanjutkannya dengan wudhu. Berwudhu mampu menghilangkan rasa kantuk dan memberi kesegaran pada tubuh.

Dari berbagai Riwayat kita dapat melihat secara jelas sifat wudhu Beliau :

1. Niat dalam hati untuk menghilangkan Hadats.
2. Membaca Basmalah : **'*Bismillah*'**.
3. Membasuh kedua telapak tangan sebanyak tiga kali.
4. Mengambil air dengan tangan kanan, lalu dimasukkan dalam mulut (berkumur-kumur atau *madmadho*) dan dimasukkan dalam hidung (*istinsyaq*) sekaligus melalui satu cidukan. Kemudian air tersebut dikeluarkan (*istintsar*) dengan tangan kiri. Hal ini dilakukan sebanyak tiga kali. Namun beliau menyambungkan (tidak memisah) antara kumur-kumur dan *istinsyaq*. Beliau menggunakan separuh cidukan tangan untuk mulut dan separuhnya lagi untuk hidung. Ketika suatu saat beliau berkumur-kumur dan *istinsyaq* dengan satu cidukan maka kemungkinan cuma dilakukan seperti ini yaitu kumur-kumur dan *istinsyaq* disambung (bukan dipisah).
5. Membasuh seluruh wajah sebanyak tiga kali dan menyela-nyela jenggot.
6. Membasuh tangan–kanan kemudian kiri-hingga siku dan sambil menyela-nyela jari-jemari.

7. Membasuh kepala 1 kali dan termasuk di dalamnya telinga. Rasulullah *shallallahu alaihi wa sallam* bersabda, ***"Kedua telinga termasuk bagian dari kepala"*** (HR Ibnu Majah, disahihkan oleh Al Albani). Tatacara membasuh kepala ini adalah sebagai berikut, kedua telapak tangan dibasahi dengan air. Kemudian kepala bagian depan dibasahi lalu menarik tangan hingga kepala bagian belakang, kemudian menarik tangan kembali hingga kepala bagian depan. Setelah itu langsung dilanjutkan dengan memasukkan jari telunjuk ke lubang telinga, sedangkan ibu jari menggosok telinga bagian luar.
8. Membasuh kaki 3 kali hingga ke mata kaki dengan mendahulukan kaki kanan sambil membersihkan sela-sela jemari kaki.

Manfaat Untuk Kesehatan :

Banyak sekali penelitian yang mengungkap manfaat wudhu untuk Kesehatan, diantaranya penelitian oleh (Musbikin, 2009) :

1. Pencegahan dini dari penyakit periodontitis. Membersihkan mulut dengan cara menggosok gigi atau berkumur-kumur ketika wudhu ini, dapat menghilangkan plak yaitu lapisan tipis dan transparan di permukaan gigi yang melekat erat pada gigi, sehingga menghindarkan seseorang dari penyakit periodontitis yaitu gusi tampak memerah, lunak, mengkilat karena bengkaknya, dan mudah berdarah, bahkan dari peradangan itu kadang-kadang jadi bernanah (Musbikin, 2009).
2. Istinsyāq (memasukkan air ke dalam hidung serta mengeluarkannya saat wudhu) Dengan melakukan istinsyaq sebanyak tiga kali disaat berwudhu, maka mikroba dan bakteri

yang berada di dalam lubang hidung akan ikut keluar. Seperti yang sudah diketahui, bahwa kebanyakan penyakit disebabkan mikroba yang masuk melalui hidung dan tenggorokan, kemudian pindah ke dalam tubuh sehingga timbullah penyakit. Ini merupakan penemuan kedokteran yang terdapat dalam hikmah istinsyaq disaat berwudhu. Dengan melakukan istinsyaq, juga akan menghindarkan seseorang terserang penyakit sinusitis yaitu peradangan rongga-rongga udara disekitar hidung.

3. Membasuh Wajah. Membasuh wajah dengan air ketika wudhu, juga akan dapat mencegah munculnya jerawat pada diri seseorang. Jerawat terkadang muncul secara tiba-tiba dan tidak dapat dihindari, terutama bagi mereka yang berjenis kulit wajah kering dan berminyak. Sehingga begitu terkena panas terik seperti di pantai, jerawatpun langsung muncul. Oleh sebab itu, dengan membasuh air ke wajah setiap wudhu akan membuat kulit muka tidak terlalu kering dan kulit yang berminyak pun hilang dan bersih dari kotoran yang menempel pada kulit wajah (Musbikin, 2009). Dan juga air wudhu yang dibasuhkan kewajah, akan dapat menyegarkan kulit wajah dan lebih jauh hal ini akan berpengaruh pula pada mata sehingga menjadi lebih *fresh* dan tidak terasa melelahkan serta dapat menyembuhkan sakit mata.

4. Mengusap kepala. Manfaat Mengusap kepala ketika wudhu, mengurangi tekanan darah tinggi atau hipertensi dan pusing kepala. Sebab air dingin yang dibasuhkan ke wajah ataupun diusapkan ke kepala akan memiliki pengaruh yang baik untuk aktivitas dan kebugaran seseorang, dan dapat menghilangkan penyakit kepala serta kelelahan otak (Musbikin, 2009). Manfaatnya bagi rambut adalah membuat rambut menjadi lebih bersih dan terasa segar. Bahkan apabila kita mempelajari ajaran Islam tidak hanya memerhatikan kebersihan rambut kepala, tetapi

Islam juga menyuruh kita untuk merapikan rambut, sehingga enak dipandang.

5. Mengusap dua telinga. Membasuh kedua telinga berguna untuk menghilangkan debu yang menempel, atau kotoran dari udara yang menumpuk dan menempel, pada zat lilin yang dikeluarkan oleh telinga. Penumpukan tersebut dapat menyebabkan lemahnya pendengaran atau bahkan peradangan kuping yang bila menyebar kebagian dalam dapat mengacaukan keseimbangan tubuh, karena telinga bagian dalam menjadi pusat keseimbangan tubuh (Al-Khuli, 2007).
6. Membasuh kaki. Termasuk hal yang penting dalam berwudhu adalah membasuh kedua kaki. Karena kedua kaki sepanjang hari, sering berada dalam sepatu atau kaos kaki, sehingga sering menimbulkan bau yang tidak sedap. Bau yang tidak sedap tidak akan hilang kecuali bila dibasuh berkali-kali dan benar-benar bersih. Oleh karena itu, di antara sunnah wudhu adalah membersihkan sela-sela antara jari-jari kaki dengan jari-jari tangan untuk menghilangkan keringat dan kotoran yang menumpuk di dalamnya.
7. Dan membasuh antara sela-sela jari dengan baik dapat mencegah tumbuhnya jamur dan mencegah pembiakannya (Al-Khuli, 2007). Membasuh kaki ketika wudhu akan membuat kaki terasa nyaman dan segar, melemaskan otot-otot kaki yang tegang. Bahkan apabila ketika membasuh kaki disertai dengan memijat secara baik, juga dapat mendatangkan perasaan tenang dan nyaman karena telapak kaki merupakan cerminan seluruh perangkat tubuh. Dengan cara memijat kaki tatkala wudhu berlansung secara tidak langsung telah memijat syaraf-syaraf yang menghubungkan ke seluruh tubuh. Dan juga merupakan salah satu cara agar kaki menjadi lebih cantik (Musbikin, 2009).

Sumber ; *https://www.studocu.com/id/document/universitas-jenderal-soedirman/akuntansi-akreditasi-a/urgensi-wudhu-dan-relevansinya-bagi-kesehatan-dalam-perspektif-imam-musbikin/43366727*

"Untuk mendapatkan manfaat wudhu secara maksimal, Nabi selalu menjaga wudhu bukan hanya Ketika mau Salat tetapi juga diluar Salat. Wudhu senantiasa diperbaharui terus ketika batal. Inilah pentingnya menjaga wudhu sesuai sunnah Nabi."

ADAB BERPAKAIAN NABI SHALALLAHU WAALAIHI WASSALLAM

BAB 8

"Dalam keseharian, Nabi memakai pakaian yang sederhana, seperti yang biasa dikenakan oleh kebanyakan orang, dan tidak mencolok. Khusus untuk beribadah Beliau selalu memakai yang terbaik."

Setelah berwudhu Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam selanjutnya sangat memperhatikan adab dalam berpakaian ketika hendak Salat maupun di luar Salat. Ketika di dalam maupun di luar rumah. Nabi perlahan menuju tempat penyimpanan pakaian yang "hanya" beralaskan tanah atau kayu menyerupai lemari kecil. Tidak ada tempat penyimpanan yang mewah seperti keadaan sekarang. Beliau kemudian mengambil pakaian dan memakainya dengan memperhatikan adab berikut :

1. Memakai pakaian yang menutup aurat. Dimana aurat laki-laki yang wajib ditutupi adalah anggota tubuh antara pusar hingga lutut. ***"Yang di bawah pusar dan di atas kedua lutut adalah aurat."*** (HR. Al Baihaqi). Adapun untuk perempuan : ***"Dan katakanlah kepada wanita-wanita beriman. 'Hendaklah mereka menahan pandangannya dan memelihara kemaluannya dan janganlah mereka menampakkan perhiasannya kecuali yang biasa tampak dari padanya. Dan hendaklah mereka menutupkan khumur (jilbab)nya ke dadanya'."*** (QS. An-Nur : 31). Dengan Batasan yang bisa terlihat : wajah dan telapak tangan.

2. **Tidak menyerupai pakaian orang kafir**. Selanjutnya adalah dengan tidak menggunakan pakaian yang menyerupai orang kafir. Pakaian tersebut dapat disebut menyerupai orang kafir apabila suatu pakaian memang menjadi ciri khas dari orang kafir. Mengenai hal tersebut juga telah di jelaskan oleh Abdullah bin Umar radhiallahu'anhu, Nabi Shallallahu'alaihi Wasallam bersabda: ***"Orang yang menyerupai suatu kaum, seolah ia bagian dari kaum tersebut."*** (HR. Abu Daud).

3. **Tidak menyerupai lawan jenis**. Seorang muslim dilarang untuk mengenakan pakaian yang menyerupai lawan jenis. Semisal dia seorang pria, maka tak boleh mengenakan pakaian wanita, begitu juga sebaliknya. Diriwayatkan oleh Abdullah bin Abbas

radhiyallahu'anhu, beliau berkata: ***"Nabi shallallahu 'alaihi wasallam melaknat laki-laki yang menyerupai wanita dan para wanita yang menyerupai laki-laki".*** (HR. Bukhari). Selain itu, Nabi Shallallahu'alaihi Wasallam juga bersabda: ***"Tidak masuk surga orang yang durhaka terhadap orang tuanya, ad dayyuts, dan wanita yang menyerupai laki-laki."*** (HR. Al Baihaqi).

4. **Tidak transparan**. Pakaian transparan akan membuat bentuk tubuh seorang muslim semakin terlihat.

   Mengenai hal ini diriwayatkan dari Abu Hurairah: ***"Dua (jenis manusia) dari ahli neraka yang aku belum melihatnya sekarang yaitu kaum yang membawa cemeti-cemeti seperti ekor sapi, mereka memukul manusia dengannya, dan wanita-wanita yang berpakaian tapi telanjang, berjalan berlenggak-lenggok, kepala mereka seperti punuk unta yang condong. Mereka tidak akan masuk surga bahkan tidak akan mendapat wanginya, dan sungguh wangi surga itu telah tercium dari jarak perjalanan sekian dan sekian."*** (HR.Muslim)

5. **Diawali dari sebelah kanan**. Saat akan memakai pakaian dan melakukan segala urusan, hendaknya untuk mendahulukannya dari sebelah kanan. Seperti yang di jelaskan oleh riwayat 'Aisyah radhiyallahu 'anha dimana dia berkata: ***"Nabi Shallallahu'alaihi Wasallam membiasakan diri mendahulukan yang kanan dalam memakai sandal, menyisir, bersuci dan dalam setiap urusannya."*** (HR. Bukhari).

6. **Doa sebelum berpakaian**. Memuji Allah atas karunia dan nikmat-Nya di saat mengenakan pakaian, yaitu dengan berkata : ***"Bismillah."***

Manfaat Untuk Kesehatan :

Pakaian bukan semata sebagai sarana penutup aurat, akan tetapi sangat penting untuk merawat kebersihan dan kesehatan tubuh untuk menghindarkan seseorang dari penyakit-penyakit kulit dan sekaligus menjadi penanda kepribadian seseorang.

Sumber : Syekh al-Qaradhawi, Buku *Halal dan Haram dalam Islam*.

BAB 9

KETIKA NABI SHALALLAHU WAALAIHI WASSALLAM BERDUA-DUAAN DENGAN ALLAH MELALUI QIYAMUL LAILNYA.

"Qiyamul Lail adalah ruang dan waktu bagi seorang hamba untuk mencari kemuliaan dirinya dihadapan Rabbnya."

Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam selalu menghidupkan malam yang merupakan waktu terdekat seorang Hamba dengan Rabbnya setelah Salat wajib. ***"Salat yang paling afdhal setelah salat wajib adalah salat malam."*** (HR Muslim).

Setelah berpakaian dengan pakaian terbaik dan memakai wewangian, Beliau bersiap untuk berdua-duan bersama Allah. Qiyamul lail adalah tempat dimana Allah akan memuliakan seorang Hamba : ***"Pada malam hari, hendaklah engkau shalat Tahajud sebagai tambahan bagi engkau. Mudah-mudahan Tuhan mengangkat engkau ke tempat yang terpuji."*** (QS : Al-Isro' : 79)

Adapun sifat Qiyamul Lail Nabi ; Diriwayatkan dari Zaid bin Kholid al-Juhani, beliau berkata: ***"Sesungguhnya aku melihat Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam melakukan shalat malam, maka beliau memulai dengan shalat 2 rakaat yang ringan, Kemudian beliau shalat 2 rakaat dengan bacaan yang panjang sekali, kemudian shalat 2 rakaat dengan bacaan yang lebih pendek dari rakaat sebelumnya, kemudian shalat 2 rakaat dengan bacaan yang lebih pendek dari rakaat sebelumnya, kemudian shalat 2 rakaat dengan bacaan yang lebih pendek dari rakaat sebelumnya, kemudian shalat 2 rakaat dengan bacaan yang lebih pendek dari rakaat sebelumnya, kemudian shalat witir 1 rakaat."*** (HR. Muslim).

Perbedaan Qiyamul Lail, Tarawih dan Tahajjud.

Kata *Qiyamul Lail* (salat Lail/malam) artinya bangun melaksanakan ibadah (salat) kepada Allah di malam hari setelah shalat Isya. Setiap shalat yang dilakukan setelah Isya sampai azan Subuh terhitung sebagai Qiyamul Lail. Disebutkan juga Qiyamul Lail mempunyai makna salat yang dilakukan di malam hari selesai shalat Isya hingga sebelum terbit fajar, apabila tanpa tidur disebut ***Tarawih*** berasal dari kata '*tholah* ', yang artinya sesuatu yang berlangsung

dengan tenang dan santai. Dan apabila sebelumnya tidur terlebih dahulu disebut ***Tahajjud***.

Penjelasan ini seakan ingin menggambarkan kepada kita akan kemudahan yang diberikan. Kita boleh melaksanakannya sebelum tidur, tanpa tidur terlebih dahulu, atau setelah tidur. Semua tergantung kemampuan masing-masing.

Manfaat Untuk Kesehatan

1. Mengontrol Emosi Dan Gula Darah. Saat seseorang melaksanakan Tahajjud maka hormon kortisol dalam tubuhnya akan menurun. Hal tersebut membuat seseorang menjadi lebih tenang. Ketenangan tersebut tidak akan membuat seseorang mudah stres dan tidak tertekan dengan segala permasalahan yang dapat mengganggu kesehatan. Efek lain dari menurunnya kortisol adalah menurunkan kadar gula darah dalam tubuh sehingga mampu mencegah terjadinya penyakit Diabetes.
2. Mencegah Penyakit Hipertensi dan Hipotensi. Pada waktu sepertiga malam otak manusia akan melepaskan serotonin, beta endorsin, dan melatonin. Lepasnya ketiga zat tersebut akan membuat seseorang merasa lebih tenang sampai homeostasis terbangun. Namun, apabila homeostasis terganggu, orang tersebut akan mudah mengalami pusing dan bisa mengakibatkan hipertensi, hipotensi, tekanan darah rendah. Untuk itu, Salat Tahajjud dapat dijalani dengan kondisi senyaman mungkin. Tidak hanya itu saja, keseimbangan tubuh juga akan lebih terbangun dan membuat peluang hipertensi maupun hipotensi menurun.
3. Menjaga Kekebalan Tubuh. Qiyamul Lail merupakan suatu cara untuk mempertahankan kestabilan hormon melatonin. Hormon inilah yang membentuk sistem kekebalan pada tubuh. Selain itu,

hormon ini pula yang akan menghambat pertumbuhan gerak pemicu tumor dalam tubuh seperti estrogen.

4. Muka Nampak Bercahaya. Rajin salat Tahajjud membuat muka nampak bercahaya. Hal ini diungkapkan oleh Hasan Al Basri yang ditanya oleh seseorang tentang kenapa muka orang yang sering shalat Tahajjud memiliki muka yang bagus. ***"Karena mereka menyendiri bersama Tuhan-nya pada malam hari, kemudian Allah memberikan mereka sebagian dari cahaya-Nya."*** (Al-Maqrizi, Mukhtazar Qiyaamallail).

Sumber : *Terapi Salat Tahajjud* karya Prof.Dr.Moh.Sholeh dan dari berbagai sumber.

BAB

10

ADAB NABI SHALALLAHU WAALAIHI WASSALLAM KETIKA KELUAR RUMAH DAN MENUJU KE MASJID

"Rumah Nabi hanya berjarak beberapa langkah dengan Masjid. Sehingga tempat yang paling pertama ditemui saat pintu rumah dibuka adalah Masjid."

Setelah beribadah dengan sangat maksimal di dalam rumah melalui ibadah-ibadah Sunnah, Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam *bersiap untuk melaksanakan Salat berjamaah di Masjid yang hanya berjarak beberapa langkah dari rumah Beliau.* Dalam berbagai Sirah Nabawiyah, sejak menerima perintah Salat, Nabi tidak pernah meninggalkan Salat berjamaah, kecuali Ketika menjelang wafat Beliau. Karena saat itu berada dalam kondisi kesakitan yang cukup parah.

Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam *melangkah keluar rumah dengan memperhatikan beberapa adab berikut :*

1. Memastikan dalam keadaan berwudhu dari rumah. Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam bersabda ***“Barangsiapa bersuci di rumahnya, kemudian dia berjalan menuju salah satu rumah Allah untuk menunaikan kewajiban yang Allah wajibkan, maka satu langkah kakinya akan menghapuskan kesalahan dan langkah kaki lainnya akan meninggikan derajat.”*** (HR. Muslim).
2. Bersiwak. Dari Ibnu ‘Umar radhiyallahu ‘anhuma, Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam bersabda, ***“Barang siapa yang makan tanaman ini yaitu bawang maka janganlah dia mendekati masjid kami.”*** (HR. Bukhari Muslim).
3. Memakai wangi-wangian dan pakaian terbaik. Sebagaimana disebutkan dalam ayat, ***“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid.”*** (QS. Al-A’raf: 31). Dalam hadits ‘Abdullah bin Mas’ud disebutkan bahwa ada seseorang yang mengatakan, “Ada seseorang yang suka memakai baju yang bagus dan sandal yang bagus.” Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam lantas bersabda, ***“Sesungguhnya Allah itu Jamil (Indah) menyukai segala yang indah.”*** (HR. Muslim).

4. *Berdoa saat keluar rumah sambil memandang ke langit:* ***"Bismillahi tawakkaltu 'alallah, laa haula wa laa quwwata illaa billaah.*** Artinya: "Dengan nama Allah (aku keluar). Aku bertawakal (berserah diri) kepada Allah, tiada daya upaya melainkan dengan izin Allah." (HR. Tirmidzi).

5. **Keluar rumah menggunakan kaki kanan.** Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam menyukai segala sesuatu yang dimulai dari sebelah kanan dalam semua urusannya. Tidak hanya saat keluar rumah, ketika hendak masuk rumah pun usahakan untuk mendahulukan kaki kanan.

6. Berdzikir Ketika dalam perjalanan hingga sampai ke tempat tujuan. Hal itu dapat menambah pahala dan melindungi diri kita dari godaan setan. Dicontohkan dalam sebuah hadits dari Ibnu Umar RA, ia berkata: ***"Adalah Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam dan pasukannya apabila naik ke tempat tinggi mereka bertakbir. Jika turun mereka bertasbih."*** (HR.Abu Daud).

7. Jalan dengan tenang dan tidak tergesa-gesa walau sedang telat. Dari Abu Hurairah RA, Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam bersabda, ***"Jika kalian mendengar iqomah, maka berjalanlah menuju shalat. Namun tetaplah tenang dan khusyuk menuju shalat, jangan tergesa-gesa. Apa saja yang kalian dapati dari imam, maka ikutilah. Sedangkan yang luput dari kalian, maka sempurnakanlah."*** (HR. Bukhari Muslim)

8. Ketika perjalanan menuju masjid, hendaklah membaca doa yang artinya : ***Ya Allah, berikanlah cahaya di hatiku, lisanku, pendengaranku, penglihatanku, di belakangku, di hadapanku, di atasku dan di bawahku. Ya Allah berikanlah aku cahaya)."*** (HR.Abu Daud).

9. Khusus untuk seorang wanita dilarang memakai minyak wangi ketika ke masjid dan tidak boleh wanita berhias diri berlebihan (dandan menor) ketika keluar rumah. Sesuai Firman Allah : ***"Dan janganlah mereka menampakkan perhiasannya, kecuali yang (biasa) nampak dari padanya."*** (QS.An-Nur: 31).

Adab-adab diatas sebaiknya tetap diamalkan ketika menuju tempat kerja dan aktivitas lainnya saat diluar rumah. Bukan hanya menuju Masjid saja.

Manfaat Untuk Kesehatan :

1. Jalan kaki menuju Masjid menjadikan seseorang lebih sehat. Banyak bergerak dapat membantu meningkatkan kadar oksigen di dalam darah. Darah kaya oksigen ini nantinya akan diedarkan ke seluruh otot tubuh oleh jantung. Semakin tubuh bugar dengan kondisi fisik yang aktif, kinerja jantung semakin ringan, sehingga jantung bisa lebih sehat, paru-paru menjadi sehat, tulang, otot.
2. Aktivitas fisik seperti jalan kaki dapat memicu pelepasan *neurotransmitter* utama seperti endorfin, serotonin, dan dopamin. Hormon tersebut berperan penting dalam menjaga suasana hati agar tetap positif. Manfaat jalan kaki sangat banyak dan membiasakan jalan kaki ke Masjid juga memperoleh pahala yang besar. Setelah itu, baru tingkatkan intensitasnya secara bertahap hingga semakin banyak Langkah dan semakin terbiasa.

BAB 11

ADAB NABI SHALALLAHU WAALAIHI WASSALLAM DALAM MEMULIAKAN MASJID

"Semoga Allah mengampuni dosa-dosa kita dan membukakan pintu rahmat-Nya saat kita masuk dan keluar Masjid. Aamiin Ya Mujib."

Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam sangat memuliakan Masjid. Hal ini sangat jelas terlihat Ketika Nabi perlahan melangkahkan kaki beliau masuk menuju Masjid, Rumah Allah. Beliau mencontohkan beberapa adab berikut :

1. Masuk masjid dengan kaki kanan sambil membaca doa berikut. ***"Bismillah Wassalaamu 'Ala Rosulillah. Allohummaghfir Lii Dzunuubi Waftahlii Abwaaba Rohmatik.*** Artinya : Dengan menyebut nama Allah dan salam atas Rasulullah. Ya Allah, ampunilah dosa-dosaku dan bukakanlah kepadaku pintu rahmat-Mu." (HR. Ibnu Majah).

2. Mengucapkan salam ketika masuk masjid dengan suara yang didengar oleh orang sekitar yang terdekat. Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu berkata, Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam bersabda, ***"Kalian tidak akan masuk surga sampai kalian beriman. Dan kalian tidak disebut beriman sampai kalian saling mencintai. Maukah aku tunjukkan kepada kalian sesuatu yang apabila kalian melakukannya, kalian pasti saling mencintai? Sebarkanlah salam di antara kalian."*** (HR. Muslim).

3. Mengerjakan shalat sunnah tahiyyatul Masjid dua rakaat. Dari Abu Qatadah radhiyallahu 'anhu, ia berkata bahwa Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam bersabda, ***"Jika salah seorang di antara kalian masuk masjid, maka janganlah ia langsung duduk sampai mengerjakan shalat dua rakaat."*** (HR. Bukhari Muslim).

4. Memilih shaf pertama untuk laki-laki dan memilih shaf sebelah kanan jika mudah. Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam bersabda, ***"Seandainya orang-orang mengetahui pahala azan dan shaf pertama, kemudian mereka tidak mendapatkannya melainkan dengan cara mengadakan undian, pasti mereka melakukannya."*** (HR. Bukhari Muslim).

Dari 'Aisyah radhiyallahu 'anha, ia berkata, Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam bersabda : ***"Sesungguhnya Allah dan para malaikatnya bershalawat atas shaf-shaf sebelah kanan."*** (HR. Abu Daud, Ibnu Majah).

5. Setelah Salat tahiyatul masjid, Nabi kemudian duduk menghadap kiblat dan mengisi waktu dengan: (a) membaca Al-Qur'an, (b) membaca dzikir, atau (c) memperbanyak doa karena doa antara azan dan iqamah adalah di antara doa yang mustajab. Dari Anas bin Malik radhiyallahu 'anhu, ia berkata bahwa Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam bersabda : ***"Sesungguhnya doa yang tidak tertolak adalah doa antara adzan dan iqamah, maka berdoalah (kala itu)."*** (HR. Ahmad).

6. Menunggu Salat dan tidak mengganggu orang lain. Orang yang menunggu salat akan senantiasa mendapat doa para malaikat dan dianggap telah berada dalam salat. Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam bersabda, ***"Salah seorang di antara kalian dianggap terus menerus di dalam shalat selama ia menunggu shalat di mana salat tersebut menahannya untuk pulang. Tidak ada yang menahannya untuk pulang ke keluarganya kecuali shalat."*** (HR. Bukhari Muslim).

7. Tidak ada lagi shalat ketika iqamah berkumandang. Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam bersabda, ***"Jika sudah dikumandangkan iqamah, maka tidak ada shalat kecuali shalat wajib."*** (HR.Muslim). Tidak boleh memulai shalat sunnah saat iqamah dikumandangkan. Namun jika seseorang sudah memulai shalat sunnah sebelum iqamah lantas ketika iqamah , ia berada di raka'at kedua, maka shalat sunnah tersebut tidak diputus. Akan tetapi, hendaklah ia menyempurnakannya hingga salam. Apa yang disebutkan ini menerapkan kaidah para ulama di antaranya diungkapkan

oleh Ibnu Nujaim dalam Al-Asybah wa An-Nazhair, ***"Tetap (melanjutkan) itu lebih mudah daripada memulai."***

8. Kalau sudah dapat adzan di masjid, tidaklah keluar dari masjid kecuali ada hajat. Dalam hadits disebutkan, ***"Barang siapa yang mendapati azan di masjid, lalu keluar (dan keluarnya bukan karena suatu kebutuhan, dan ia tidak berniat untuk kembali ke masjid) maka ia munafik."*** (HR. Ibnu Majah).

9. Ketika keluar masjid, keluar dengan kaki kiri lalu membaca doa ketika keluar masjid. Doa keluar masjid ***"Bismillah Wassalaamu 'Ala Rosulillah. Allohummaghfir Lii Dzunuubi Waftahlii Abwabaa Fadhlik."*** Artinya: Dengan menyebut nama Allah dan salam atas Rasulullah. Ya Allah, ampunilah dosa-dosaku dan bukakanlah padaku pintu karunia-Mu)." (HR. Ibnu Majah, Tirmidzi).

Sumber: *https://rumaysho.com/22178-16-adab-pergi-ke-masjid-disertai -dalil.html*

Manfaat Untuk Kesehatan :

Kerinduan menuju masjid senantiasa akan dirasakan oleh orang beriman. Mereka rindu bermunajat kepada Rabb-Nya, mengingat-Nya, menghadap-Nya dan membaca ayat-ayat-Nya. Orang-orang yang hatinya senantiasa merindu masjid akan mendapat rahmat Allah di akhirat. ***"Tujuh golongan manusia yang akan menaungi mereka di bawah naungannya ketika tidak ada naungan kecuali naungannya, salah satu diantaranya adalah: Laki-laki yang hatinya terpaut di masjid."*** (HR Bukhari). Dalam Masjid hati seseorang akan menjadi

tenang dekat dengan Rabbnya. Hal ini dapat memicu pelepasan *neurotransmitter* utama seperti endorfin, serotonin, dan dopamin. Hormon tersebut berperan penting dalam menjaga suasana hati agar tetap positif. Menjaga kestabilan metabolisme t ubuh, tekanan darah, pernapasan, hingga pikiran.

SIFAT SALAT NABI SHALALLAHU WAALAIHI WASSALLAM

BAB 12

"Penelitian terkait manfaat Salat tidak akan ada habisnya. Semakin dia diteliti semakin banyak kebesaran Allah yang akan kita temukan."

Pada Bab ini, penulis mencoba meringkas terkait sifat Salat Nabi. Dikarenakan keterbatasan halaman sehingga penulis mengambil bagian inti dan semoga tidak mengurangi pesan yang ingin penulis sampaikan kepada para pembaca. **Bab ini juga diharapkan mewakili pembahasan tentang Salat wajib dan Sunnah Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam. Dari Salat Qiyamul lail hingga Witirnya Nabi. Salat dari mulai bangun tidur hingga tidurnya Nabi Kembali.**

1. Niat. Bagi yang akan shalat harus meniatkan shalat yang akan dilaksanakannya serta menentukan niat dengan hatinya, seperti fardhu zuhur dan ashar, atau sunnat zuhur dan ashar. Niat ini merupakan syarat atau rukun salat.
2. Takbir. Kemudian memulai salat dengan membaca. "Allahu Akbar" (Allah Maha Besar). Takbir ini merupakan rukun Salat. Tidak boleh mengeraskan suara saat takbir disemua Salat, kecuali jika menjadi imam. Boleh bagi muadzin menyampaikan (memperdengarkan) takbir imam kepada jama'ah jika keadaan menghendaki, seperti jika imam sakit, suaranya lemah atau karena banyaknya orang yang salat. Ma'mum tidak boleh takbir kecuali jika imam telah selesai takbir.

MENGANGKAT KEDUA TANGAN DAN CARA-CARANYA.

1. Mengangkat kedua tangan, boleh bersamaan dengan takbir, atau sebelumnya, bahkan boleh sesudah takbir. Kesemuanya ini ada landasannya yang sah dalam sunnah Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam.
2. Mengangkat tangan dengan jari-jari terbuka.
3. Mensejajarkan kedua telapak tangan dengan pundak/bahu, sewaktu-waktu mengangkat lebih tinggi lagi sampai sejajar dengan ujung telinga.

MELETAKKAN KEDUA TANGAN DAN CARA-CARANYA

1. Kemudian meletakkan tangan kanan diatas tangan kiri sesudah takbir, ini merupakan sunnah (ajaran) para nabi-nabi Alaihimus Shallatu was sallam dan diperintahkan oleh Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam kepada para sahabat beliau, sehingga tidak boleh menjulurkannya.

2. Meletakkan tangan kanan diatas punggung tangan kiri dan diatas pergelangan dan lengan. Kadang-kadang menggenggam tangan kiri dengan tangan kanan.

TEMPAT MELETAKKAN TANGAN

1. Keduanya diletakkan diatas dada saja. Laki-laki dan perempuan dalam hal tersebut sama.

2. Tidak meletakkan tangan kanan diatas pinggang.

KHUSU' DAN MELIHAT KE TEMPAT SUJUD

1. Hendaklah berlaku khusu' dalam shalat dan menjauhi segala sesuatu yang dapat melalaikan dari khusu' seperti perhiasan dan lukisan, janganlah shalat saat berhadapan dengan hidangan yang menarik, demikian juga saat menahan berak dan kencing.

2. Memandang ke tempat sujud saat berdiri.

3. Tidak menoleh kekanan dan kekiri, karena menoleh adalah curian yang dilakukan oleh syaitan dari shalat seorang hamba.

4. Tidak boleh mengarahkan pandangan ke langit (ke atas).

DO’A ISTIFTAAH (PEMBUKAAN)

Kemudian membuka bacaan dengan sebagian do’a-do’a yang sah dari Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam.

MEMBACA AL-FAATIHAH

1. Kemudian membaca surat Al-Fatihah sepenuhnya termasuk bismillah, ini adalah rukun shalat dimana shalat tak sah jika tidak membaca Al-Fatihah, sehingga wajib bagi orang-orang ‘Ajm (non Arab) untuk menghafalnya.
2. Baca Juga Hukum Imam Membaca Ayat-Ayat Sajdah Dalam Shalat Jahriyah.
3. Didalam membaca Al-Fatihah, disunnahkan berhenti pada setiap ayat, dengan cara membaca. (*Bismillahir-rahmanir-rahiim*) lalu berhenti, kemudian membaca. (*Alhamdulillahir-rabbil ‘aalamiin*) lalu berhenti, kemudian membaca. (*Ar-rahmanir-rahiim*) lalu berhenti, kemudian membaca. (*Maaliki yauwmiddiin*) lalu berhenti, dan demikian seterusnya. Demikianlah cara membaca Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam seluruhnya. Beliau berhenti diakhir setiap ayat dan tidak menyambungnya dengan ayat sesudahnya meskipun maknanya berkaitan.

BACAAN MA’MUM

1. Wajib bagi ma’mum membaca Al-Fatihah dibelakang imam yang membaca *sirr* (tidak terdengar) atau saat imam membaca keras tapi ma’mum tidak mendengar bacaan imam, demikian pula ma’mum membaca Al-Fatihah bila imam berhenti sebentar untuk memberi kesempatan bagi ma’mum yang membacanya. Meskipun kami

menganggap bahwa berhentinya imam ditempat ini tidak tsabit dari sunnah.

BACAAN SESUDAH AL-FATIHAH

1. Disunnahkan sesudah membaca Al-Fatihah, membaca surat yang lain atau beberapa ayat pada dua raka'at yang pertama. Kadang-kadang bacaan sesudah Al-Fatihah dipanjangkan kadang pula diringkas karena ada faktor-faktor tertentu seperti *safar* (bepergian), batuk, sakit, atau karena tangisan anak kecil.
2. Panjang pendeknya bacaan berbeda-beda sesuai dengan shalat yang dilaksanakan. Bacaan pada shalat subuh lebih panjang dari pada bacaan shalat fardhu yang lain, setelah itu bacaan pada shalat dzuhur, pada shalat ashar, lalu bacaan pada shalat isya, sedangkan bacaan pada shalat maghrib umumnya diperpendek. Adapun bacaan pada shalat lail lebih panjang dari semua itu.
3. Sunnah membaca lebih panjang pada rakaat pertama dari rakaat yang kedua. Memendekkan dua rakaat terakhir kira-kira setengah dari dua rakaat yang pertama.
4. Membaca Al-Fatihah pada semua rakaat.

MENGERASKAN DAN MENGECILKAN BACAAN

1. Bacaan dikeraskan pada shalat subuh , jum'at, dua shalat ied, shalat istisqa, khusuf dan dua rakaat pertama dari shalat maghrib dan isya. Dan dikecilkan (tidak dikeraskan) pada shalat dzuhur, ashar, rakaat ketiga dari shalat maghrib, serta dua rakaat terakhir dari shalat isya.
2. Boleh bagi imam memperdengarkan bacaan ayat pada shalat-shalat *sirr* (yang tidak dikeraskan).

3. Adapun witir dan shalat lail bacaannya kadang tidak dikeraskan dan kadang dikeraskan.

MEMBACA AL-QUR'AN DENGAN TARTIL

1. Sunnah membaca Al-Qur'an secara *tartil* (sesuai dengan hukum tajwid) tidak terlalu dipanjangkan dan tidak pula terburu-buru, bahkan dibaca secara jelas huruf perhuruf. Sunnah pula menghiasi Al-Qur'an dengan suara serta melagukannya sesuai batas-batas hukum oleh ulama ilmu tajwid. Tidak boleh melagukan Al-Qur'an seperti perbuatan Ahli Bid'ah dan tidak boleh pula seperti nada-nada music.
2. Disyari'atkan bagi ma'mum untuk membetulkan bacaan imam jika keliru.

Sumber : *Buku Ringkasan Sifat Shalat Nabi Shallallahu 'Alaihi Wa Sallam* , Oleh Muhammad Nashiruddin Al-Albani, Penerjemah Amiruddin Abd. Djalij, M Dahri, Penerbit Lembaga Ilmiah Masjid At-Taqwa Rawalumbu Bekasi Timur] Link : *https://almanhaj.or.id/900-ringkasan-sifat-shalat-nabi-shallallahu-alaihi-wa-sallam-1.html*

SALAT SUNNAH.

Selain Salat wajib, Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam juga sangat menekankan beberapa Salat sunnah, diantaranya Salat Sunnah Rawatib Muakkad : ***"Barang siapa yang mengerjakan shalat (sunnah) sebanyak 12 rakaat dalam sehari semalam, kelak akan dibangunkan untuknya sebuah rumah di surga. Ke-12 rakaat itu adalah empat rakaat sebelum salat Zuhur, dua rakaat sesudah salat Zuhur, dua rakaat setelah salat Maghrib, dua rakaat sesudah Isya, dan dua rakaat sebelum Subuh."*** (HR Tirmidzi).

Selain itu ada juga Salat Sunnah yang ditekankan Nabi dengan pahala yang besar, yaitu : Salat Isyraq (Syuruq), Salat Dhuha, Salat Taubat, Salat Hajat, hingga Salat Witir, dan lain sebagainya sesuai hajat seseorang dan yang dicontohkan Nabi.

Manfaat Untuk Kesehatan :

1. **Memperlancar peredaran darah**

   Dalam salat ada gerakan *takbiratul ihram*, yakni ketika Anda berdiri tegak, mengangkat kedua tangan sejajar telinga, lalu melipatnya ke depan perut atau dada bagian bawah. Salah satu manfaat gerakan salat ini bagi kesehatan ialah memperlancar aliran darah dan aliran getah bening dalam tubuh Anda. Saat mengangkat kedua tangan, otot bahu juga ikut meregang sehingga membuat aliran darah kaya nutrisi dan oksigen menjadi lebih lancar.

2. **Mengurangi risiko sakit punggung**

   Gerakan rukuk Anda lakukan dengan cara membungkuk dengan posisi punggung dan kepala lurus ke depan, sambil kedua tangan bertumpu pada lutut. Posisi ini akan meregangkan otot

paraspinal yang berada pada punggung Anda. Gerakan salat inilah yang memberikan manfaat dalam mengurangi risiko cedera atau sakit punggung. Para ahli juga menjelaskan bahwa postur ini berguna untuk membantu menurunkan risiko osteoporosis dan penyakit lain terkait tulang belakang.

3. **Meningkatkan aliran darah ke otak**

Sujud merupakan gerakan berlutut dengan meletakkan kedua tangan, lutut, ujung kaki, dan dahi Anda menempel di lantai secara bersamaan. Posisi kepala yang lebih rendah dari jantung membuat gerakan salat ini bermanfaat untuk meningkatkan aliran darah menuju otak.

Hal ini bermanfaat untuk mengurangi risiko sakit kepala, tekanan darah tinggi, dan perdarahan otak.

4. **Memperlancar sistem pencernaan**

Gerakan bangun dari rukuk (*iktidal*) dan duduk di antara dua sujud melibatkan perut dan organ pencernaan lainnya dalam tubuh. Ketika melakukan gerakan ini, organ pada sistem pencernaan Anda akan mengalami kontraksi dan relaksasi sehingga kerjanya menjadi lebih lancar. Postur ini juga mampu menyingkirkan sejumlah gangguan pencernaan, seperti sakit perut dan sembelit, serta meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh.

5. **Merelaksasi otot leher dan kepala**

Meski terlihat sederhana, ternyata manfaat gerakan salam bagi kesehatan juga membantu meningkatkan jangkauan gerak leher sambil meregangkan otot trapezius. Saat melakukan salam pada akhir rakaat salat, otot pada bagian sekitar leher dan kepala akan lebih rileks sehingga menyempurnakan aliran darah ke kepala. Alhasil, gerakan salat ini bisa menghilangkan sakit kepala pada orang yang mengalaminya.

6. **Menjaga keseimbangan tubuh**

Gerakan salat dengan berdiri tegak, rukuk, dan sujud yang Anda lakukan berulang-ulang bisa membantu menjaga dan meningkatkan keseimbangan tubuh. Sebuah studi dalam *Journal of Physical Therapy Science* (2013) menunjukkan orang yang rutin salat punya keseimbangan dinamis yang jauh lebih baik daripada orang sehat pada umumnya. Keseimbangan dinamis merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan kestabilannya selagi bergerak atau berpindah posisi. Keseimbangan yang terlatih setelah rutin melakukan salat tentu akan membantu Anda terhindar dari risiko jatuh yang lebih umum terjadi seiring bertambahnya usia.

7. **Meningkatkan kecerdasan**

Selain kesehatan fisik, manfaat gerakan salat juga dapat Anda rasakan bagi kecerdasan otak. Gerakan sujud yang meningkatkan aliran darah ke otak juga memberi efek positif pada memori, konsentrasi, dan kemampuan kognitif lainnya. Selain itu, salat yang memadukan gerakan serta doa dan lantunan ayat Al-Qur'an juga memberikan manfaat relaksasi, sama halnya seperti saat Anda melakukan meditasi.

Sumber : Penelitian dalam *International Journal of Health Sciences & Research* (2018). Link : *https://hellosehat.com/sehat/informasi-kesehatan/manfaat-ibadah-gerakan-shalat-bagi-kesehatan/*

BAB

13

NABI SHALALLAHU WAALAIHI WASSALLAM MENTADABBURI AL-QURAN

"Bacalah olehmu Al Quran, karena Al Quran akan datang pada hari kiamat pada pembacanya dengan membawa syafaat." (HR. Muslim).

Kebiasaan Nabi dalam mentadabburi Al-Quran biasa dilakukan pagi, siang, atau sore dan malam hari.

Di pagi hari, sambil menunggu waktu Dhuha Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam duduk-duduk di Masjid mentadabburi Al-Quran. Orang yang membaca Al Quran hendaknya dalam keadaan khusu', merenungkan makna-maknanya dan penuh ketundukan, karena memang demikian cara yang diperintahkan. Bahkan kita dianjurkan menangis atau pura-pura menangis kalau tidak bisa menangis.

Nabi senantiasa membaca Al Quran dengan tartil, tidak terburu-buru, bahkan sebaliknya dengan memperjelas huruf per huruf dan menghentikan bacaan seayat demi seayat. Apa yang dilakukan Nabi adalah dalam rangka melaksanakan firman Allah SWT : **"*Dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan.*" (QS. Al Muzammil: 4**). Beliau selalu membaca Al Quran, baik dalam keadaan berdiri, duduk, maupun berbaring, dan diutamakan dalam keadaan berwudhu. Manakala menemukan ayat-ayat doa, beliau berdoa, menemukan ayat-ayat istighfar beliau beristighfar, menemukan ayat-ayat sajdah beliau pun bersujud, atau ketika membaca ayat-ayat yang menyebutkan rahmat Allah, beliau serta merta memohonnya. Ada sebuah riwayat yang menyatakan bahwasanya Nabi pernah berpesan kepada Abdullah bin 'Amr hendaknya dia mengkhatamkan Al-Quran seminggu sekali. Demikian waktu yang digunakan oleh sejumlah sahabat Nabi, seperti Utsman, Zaid bin Tsabit, Ibnu Mas'ud, atau Ubay bin Ka'ab dalam mengkhatamkan Al-Quran. ***Bagaimana dengan kita ???***

Sahabat Utsman ra biasanya memulai bacaannya pada malam Jumat dari Al Baqarah hingga Al Maidah, malam Sabtu dari Al An'am hingga Hud, malam Ahad dari Yusuf hingga Maryam, malam Senin dari Thaa Haa sampai Al Qashash, malam Selasa dari Al 'Ankabut sampai Shaad, malam Rabu dari Az Zumar sampai Ar Rahman, dan malam Kamis ia sempurnakan hingga khatam. Masya Allah.

Sumber : *https://www.pesantrentahfidzmataqu.com/artikel/hikmah-ibrah/kegemaran-para-sahabat-rasulullah-dalam-membaca-al-quran.html*

Manfaat Untuk Kesehatan :

"Katakanlah, 'Alquran adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman." (QS Fushshilat : 44). Lantunan ayat suci Al Quran secara fisik mengandung unsur-unsur manusia yang merupakan instrumen penyembuhan. Dengan membaca Al-Quran dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin secara alami, serta memperbaiki sistem kekebalan tubuh. ***"Apabila dibacakan Al-Quran, perhatikanlah dan diamlah, maka kalian akan mendapatkan rahmat."*** (QS. Al A'raf: 204).

Membaca dan mendengarkan Al-Quran juga memiliki manfaat seperti menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan rileks, mengalihkan rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh, sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak (Heru, 2008). Al-Quran juga dapat dijadikan terapi kecemasan pada lansia. Terapi murottal membantu otak dalam memproduksi zat kimia, yakni *neuropeptide* yang dapat menguatkan reseptor tubuh dan memberikan umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan (Indrajati, 2013; Sholikah, 2014).

Peneltian Tentang Mendengarkan Al-Quran

Faradisi (2012) dalam Wati, Linda, et all, pada penelitiannya yang berjudul "*Efektifitas terapi murottal al-qur,an dan terapi musik klasik terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasai di Pekalongan* " juga menyimpulkan bahwa terapi murottal lebih efektif dibandingkan dengan terapi musik klasik dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani program operasi. Menurutnya, terapi murottal memiliki aspek yang sangat diperlukan dalam mengatasi kecemasan, yakni kemampuannya dalam membentuk koping baru untuk mengatasi kecemasan sebelum operasi.

Yunie (2019) dalam penelitiannya yang berjudul "*Murottal and Clasical Music Therapy Reducing Pra Cardiac Chateterization Anxiety* " juga menyimpulkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an lebih efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien pre-kateterisasi jantung dibanding terapi music klasik. Terapi murottal Al-Qur'an menciptakan suasana yang tenang dan nyaman sehingga tubuh menjadi lebih rileks, sirkulasi darah lebih lancar, tekanan darah dan tanda-tanda vital lainnya akan berkurang dan dapat mengurangi kecemasan pada pasien pra-kateterisasi jantung.

Fakta lain juga di dapatkan dari penelitian manfaat murottal oleh Khan di tahun 2003 bahwa murottal juga membawa pengaruh positif bagi pendengarnya dengan frekuensi 50 Db.

Fakta ini juga diperkuat dengan penelitian panjang Dr. Al-Qadhi di klinik Florida Amerika Serikat mengenai efek murottal. DR. Al-Qadhi berhasil membuktikan hanya dengan mendengar ayat-ayat Al-Quran, seseorang dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Hasil penelitiannya menunjukkan 97% berpengaruh besar dalam menimbulkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit.

Sumber : *https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/626/manfaat-terapi-murottal-bagi-kesehatan*

BAB 14

NABI SHALALLAHU WAALAIHI WASSALLAM MEMBANTU ISTRI DALAM BERKEGIATAN

"Memuliakan dan membantu pekerjaan Istri adalah satu pintu kemuliaan untuk para suami."

Setelah mentadabburi Al-Quran dan Salat Dhuha, Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam biasanya kembali ke rumah dan mempunyai kebiasaan yaitu membantu istri Beliau. Membantu istri dengan melakukan pekerjaan rumah tangga. Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam tidak segan melayani diri sendiri atau membantu tugas istri, pekerjaan rumah tangga yang biasanya selalu dilakukan perempuan. Dalam hadits yang diriwayatkan Siti Aisyah ra disebutkan: Dari Al-Aswad, ia bertanya pada Aisyah, "Apa yang Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam lakukan ketika berada di tengah keluarganya?" Aisyah menjawab, ***"Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam biasa membantu pekerjaan keluarganya di rumah. Jika telah tiba waktu salat, beliau berdiri dan segera menuju salat."*** (HR. Bukhari).

Membantu istri bisa dilakukan dengan pekerjaan sederhana, terkadang membantu hal yang sederhana saja sudah membuat senang dan bahagia para istri, semisal menyapu emperan saja, mencuci piring dan lain-lainnya. Dalam hadits lainnya, 'Aisyah *radhiallahu 'anha* menceritakan bahwa Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* mengerjakan hal-hal sederhana untuk membantu istri-istri beliau semisal mengangkat ember dan menjahit bajunya. Urwah berkata kepada Aisyah, ***"Wahai Ummul Mukminin, apakah yang dikerjakan oleh Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam jika ia bersamamu (di rumahmu)?", Aisyah berkata, "Ia melakukan (seperti) apa yang dilakukan oleh salah seorang dari kalian jika sedang membantu istrinya, ia memperbaiki sendalnya, menjahit bajunya, dan mengangkat air di ember"*** (HR Ibnu Hibban).

Berbuat baik pada istri merupakan bentuk akhlak sebenarnya (akhlak asli) seorang suami. Istri merupakan "bawahan suami" dan seseorang akan mudah melampiaskan akhlak buruknya ketika menghadapi orang yang derajat/jabatannya di bawahnya. Oleh karena itu, sebaik-baik akhlak seseorang adalah yang paling baik terhadap

istrinya. Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam*, beliau bersabda:* ***"Sebaik-baik kalian adalah yang terbaik akhlaknya terhadap istri-istrinya."*** (HR.At-Tirmidzi).

Seorang suami di rumah harus ramah dan berlapang-lapang dengan keluarga dan istrinya. Dari Tsabit bin Ubaid *radhiallahu 'anhu* berkata, *Aku belum pernah melihat seorang yang demikian berwibawa saat duduk bersama kawan-kawan namun demikian akrab dan kocak saat berada di rumah melebihi Zaid bin Tsabit"* (Al-Adab al-Mufrad karya Al-Bukhari No. 286).

Sumber: *https://muslim.or.id/39376-sunnah-membantu-istri-di-rumah.html*

Manfaat Untuk Kesehatan :

Diantara manfaat harmonisnya hubungan suami-istri adalah memperkuat ikatan antara dua orang dan memupuk kedekatan, cinta, dan kasih sayang di antara pasangan. Ini adalah pengikat utama yang membantu pasangan mengatasi perbedaan di antara mereka. Hubungan intim juga dapat membangun hubungan yang lebih kuat antara dua orang dengan mengurangi segala negatif yang ada. Oksitosin, hormon, dan *neurotransmitter* , yang dilepaskan selama momen kedekatan intim antara pasangan, mampu meningkatkan sistem imunitas, mengurangi stress, meningkatkan kepercayaan diri, dan rasa persahabatan yang lebih kuat antara pasangan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Selalu ada keceriaan dan kebahagiaan antara pasangan.

Sumber : *https://www.halodoc.com/artikel/inilah-manfaat-hubungan-intim-untuk-kesehatan*

BAB 15

NABI SHALALLAHU WAALAIHI WASSALLAM BERSILATURAHIM MENGUNJUNGI PARA SAHABAT

"Barangsiapa yang ingin dilapangkan rezekinya dan ditangguhkan ajalnya (dipanjangkan umurnya), hendaklah ia bersilaturahim." (HR. Bukhari Muslim)

Selain membantu istri, Nabi juga mempunyai kebiasaan untuk berkeliling menemui para Sahabat dan kerabat untuk bersilaturahim menanyakan kabar. Adapun Adab yang dicontohkan Nabi ketika bersilaturahim yang perlu dipahami ketika sedang bertamu atau mengunjungi orang-orang terdekat, sahabat, adalah sebagai berikut ;

1. Menata niat setelah merenungkan Ayat Al-Quran berikut, artinya: ***"Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. Dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapak, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri."*** (QS.An-Nisa : 36).
2. Mengucapkan Salam ketika sudah sampai di rumah yang dikunjungi. Sebagaimana firman Allah berikut : ***"Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu memasuki rumah yang bukan rumahmu sebelum meminta izin dan memberi salam kepada penghuninya, yang demikian itu lebih baik bagimu, agar kamu selalu ingat."*** (QS.An-Nur : 27).
3. Menginap Tidak Boleh Lebih dari Tiga Hari. Adab silaturahmi sesuai ajaran Rasulullah selanjutnya adalah tidak boleh menginap lebih dari tiga hari. Batasan tiga hari itu agar tidak menyulitkan tuan rumah yang harus melayani tamunya terus-menerus. Hal ini sebagaimana yang telah disebutkan dalam sebuah hadis, artinya: ***"Jamuan hak tamu berjangka waktu tiga hari. Lebih dari itu, jamuan adalah sedekah. Tidak boleh bagi tamu untuk menginap di suatu rumah hingga ia menyusahkannya."*** (HR. Bukhari Muslim).
4. Tidak Boleh Mengintip ke dalam Rumah. Saat bertamu dan bersilaturahim, sebaiknya Anda tidak mengintip ke dalam rumah.

Sebab, mengintip rumah seseorang termasuk perilaku tidak sopan. Untuk itu, cukup berdiri dan menunggu untuk dipersilakan masuk, sebagaimana hadis berikut: ***"Andaikan ada orang melihatmu di rumah tanpa izin, engkau melemparnya dengan batu kecil lalu kamu cungkil matanya, maka tidak ada dosa bagimu."*** (HR. Bukhari).

5. Jika Tidak Diizinkan, Tamu Sebaiknya Pulang. Adab silaturahmi selanjutnya adalah jika tidak diizinkan, maka sebaiknya pulang. Jangan sampai tamu memaksa untuk berkunjung, sedang tuan rumah tidak bersedia atas kedatangan tamu tersebut. Artinya ; ***"Jika kamu tidak menemui seorang pun di dalamnya, maka janganlah kamu masuk sebelum kamu mendapatkan izin, dan jika dikatakan kepadamu: 'Kembalilah!', maka hendaklah kamu kembali. Itu bersih bagimu dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan."*** (QS: An-Nur:28).

Manfaat Untuk Kesehatan :

1. Orang yang memiliki teman dan persaudaraan yang kuat cenderung memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat. Tubuh dapat menunjukkan respons anti inflamasi yang lebih baik terhadap penyakit dan penyembuhan luka.
2. Membantu menyehatkan jantung Silaturahmi adalah 'obat penguat' bagi kesehatan. Aktivitas ini dapat mendorong respons sehat dalam tubuh dan membantu mengurangi produksi kortisol, hormon stres yang dikenal dapat memicu penyakit jantung. Seseorang yang memiliki teman baik dan banyak saudara telah terbukti tubuhnya memiliki lebih sedikit senyawa kimia inflamasi dalam darah. Hal ini pada gilirannya membuat jantung lebih sehat dan pembuluh arteri yang lebih kuat. Memiliki lingkaran

pertemanan atau persaudaraan yang dekat juga dapat mengurangi risiko masalah kesehatan lainnya, seperti diabetes, serangan jantung, dan stroke.

3. Memperpanjang usia Manfaat silaturahmi membuat ikatan persaudaraan yang kuat. Dampaknya, hal ini dapat mengurangi perasaan kesepian. Menurut sebuah studi, kesepian terkait dengan usia harapan hidup. Sebuah studi mengungkapkan, orang dengan hubungan persaudaraan yang kuat memiliki setengah risiko kematian dini dari semua penyebab.
4. Membantu membangun kepercayaan diri Setiap orang mungkin memiliki keraguan pada diri sendiri dan merasa tidak aman setiap saat (*insecure*). Namun, memiliki teman dan saudara yang mendukung sangat membantu dalam membangun harga diri atau seberapa besar Anda menghargai dan mencintai diri sendiri.
5. Membantu lebih cepat sembuh dari sakit Keberadaan teman dan saudara di samping Anda sangat berperan penting dalam membantu menjalani hidup yang sehat atau pulih dari penyakit kronis. Mereka juga dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan membantu Anda lebih cepat pulih dari penyakit

---

Sumber : *https://doktersehat.com/informasi/manfaat-silaturahmi-untuk-kesehatan-fisik-dan-mental/*

BAB 16

NABI SHALALLAHU WAALAIHI WASSALLAM BERSILATURAHIM MENJENGUK ORANG SAKIT.

"Setiap langkah kita dalam menjenguk orang sakit adalah bernilai kemuliaan disisi Allah."

Salah satu kebiasaan Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam juga terutama pada waktu siang hari sebelum atau sesudah Dzuhur adalah menjenguk sahabat atau kerabat yang sedang sakit. Adapun adab menjenguk orang sakit diajarkan dalam agama Islam adalah sebagai berikut :

1. Menyadari besarnya pahala perbuatan ini dengan dimuliakannya kita oleh Allah. Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam bersabda, ***"Barang siapa mengunjungi orang yang sakit atau mengunjungi saudaranya karena Allah atau di jalan Allah, akan ada yang menyeru kepadanya: 'Engkau telah berlaku mulia dan mulia pula langkahmu (dalam mengunjunginya), serta engkau akan menempati rumah di surga."*** (HR At.Tirmidzi). Adapun adabnya sebagai berikut :

2. Mendoakan. ***Allāhumma rabban nāsi, adzhibil ba'sa. Isyfi. Antas syāfi. Lā syāfiya illā anta syifā'an lā yughādiru saqaman.*** Artinya: "Ya Allah Tuhan manusia. Hilangkanlah segala penyakit, sembuhkanlah, Engkaulah Penyembuh, tidak ada kesembuhan kecuali dengan kesembuhan-Mu, kesembuhan yang tidak dihinggapi penyakit lagi."

3. Membawa buah tangan. Dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu, Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam bersabda: ***"Salinglah memberi hadiah, maka kalian akan saling mencintai."*** (HR Bukhari).

4. Menutup Aurat. Islam tidak melarang siapa pun untuk menjenguk kerabat atau temannya yang sedang jatuh sakit. Namun, dalam menjenguk, seorang muslim sebaiknya tetap menutup dan menjaga aurat baik bagi yang menjenguk dan yang dijenguk. Hal ini agar terhindar dari fitnah.

5. Memberikan semangat. Salah satu cara menghiburnya adalah dengan menyampaikan hikmah bahwa sakit adalah bentuk kasih sayang Allah terhadap hamba-Nya, sebagaimana sabda Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam : “Orang mukmin yang ditimpa kesusahan, kesedihan atau sakit yang terus-menerus sampai kepada kesengsaraan yang menyusahkan, maka Allah akan menghapus kejelekan-kejelekannya dengannya (sakit tersebut)," (H.R. Tirmidzi).

6. Menunjukkan kepedulian Dari Ibnu Sinni Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam. bersabda: "Di antara kesempurnaan menjenguk adalah engkau meletakkan tangannya pada bagian tubuh orang yang sakit sambil bertanya “Bagaimana keadaanmu pagi ini? Atau bagaimana keadaanmu sore ini?"

7. Memberikan yang Diinginkan. Adab menjenguk orang sakit ini pernah ditunjukkan oleh Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam. Pada kitab Sunan Ibnu Majah menceritakan bahwa Nabi pernah menjenguk seorang lelaki kemudian beliau bertanya: “Apakah engkau menginginkan sesuatu? Mau kue?” lelaki itu menjawab “Ya”. Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam pun mencarikan kue untuknya.

BAB 17

KETIKA NABI SHALALLAHU WAALAIHI WASSALLAM BERCANDA

"Bercanda akan membuat suasana kekeluargaan semakin hangat, semakin menawan, asalkan sesuai adabnya."

Dalam berinteraksi dengan istri, silaturahim dengan sahabat dan keluarga, serta menjenguk orang sakit, Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam juga tidak segan bercanda untuk membuat suasana kekeluargaan semakin hangat. Untuk membuat silaturahim semakin menawan dan menghibur orang sakit. Namun agar bercanda mempunyai batasan sesuai syariat maka ada beberapa adab Nabi yang perlu kita perhatikan dalam bercanda :

1. Tidak melewati batas. Terlalu banyak bercanda akan menjatuhkan wibawa seseorang.

2. Tidak bercanda dalam perkara-perkara yang serius. Seperti dalam majelis penguasa, majelis ilmu, majelis hakim, ketika memberikan persaksian dan lain sebagainya.

3. Tidak bercanda dengan orang yang tidak suka bercanda. Terkadang ada orang yang bercanda dengan seseorang yang tidak suka bercanda, atau tidak suka dengan canda orang tersebut. Hal itu akan menimbulkan akibat buruk.

4. Tidak Berdusta saat bercanda. Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam bersabda, ***"Aku menjamin dengan sebuah istana di bagian tepi surga bagi orang yang meninggalkan debat meskipun ia berada di pihak yang benar, sebuah istana di bagian tengah surga bagi orang yang meninggalkan dusta meski ia sedang bercanda, dan istana di bagian atas surga bagi seseorang yang memperbaiki akhlaknya."*** (HR. Abu Dawud). Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam pun telah memberi ancaman terhadap orang yang berdusta untuk membuat orang lain tertawa dengan Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, ***"Celakalah seseorang yang berbicara dusta untuk membuat orang tertawa, celakalah ia, celakalah ia."*** (HR. Imam Ahmad, Abu Dawud dan Tirmidzi)

Manfaat Untuk Kesehatan :

Manfaat tersenyum hingga tertawa lepas adalah sebagai berikut :

1. Akanmeningkatkanresponsstres,untukkemudianmenurunkannya. Di waktu yang sama, detak jantung akan meningkat dan langsung menurun seketika. Hal ini dapat menciptakan perasaan yang melegakan dan memberikan sensasi relaksasi. Saat kita mengalami stress, hormon kortisol adrenalin kita naik, sehingga dengan tertawa akan memicu pelepasan hormon endorphin yang mengurangi rasa sakit sehingga tubuh terasa menjadi baik dalam mengatur dan memproses emosi.
2. Meningkatkan suasana hati, energi, harapan, harga diri, dan semangat; meningkatkan pemikiran kreatif, memori, dan pemecahan masalah, meningkatkan hubungan, interaksi interpersonal, ketertarikan, dan kedekatan, meningkatkan sikap tolong-menolong, keramahan, membangun identitas kelompok, solidaritas, dan kekompakan, mempromosikan kesejahteraa n psikologis.

Sumber: *https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1774/tertawa-itu-sehat*

ADAB MAKAN DAN MINUMNYA NABI SHALALLAHU WAALAIHI WASSALLAM

BAB

18

"Adab makan dan minum Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam merupakan salah satu adab yang paling banyak diteliti diantara adab-adab lainnya."

Kebiasaan makan Nabi biasanya dimulai Ketika pagi hari saat pulang ke rumah membantu istri. Setelah matahari terbit, Nabi akan pulang ke rumahnya untuk sarapan. Jika ada makanan maka Beliau sarapan, apabila tidak ada maka Beliau melanjutkan dengan berpuasa. Adapun disiang hari Nabi biasanya makan sebelum Dzuhur sesuai Riwayat : ***"Saya mendapati Nabi pada tempat duduk dekat pohon kurma, yang telah disiram. Beliau berada di dalamnya. Lalu, dihidangkan makan siang dari roti dan daging yang dimasak, dan Nabi memakannya dan orang-orang ikut bersama beliau,". "Lalu beliau kencing kemudian Nabi berwudhu untuk shalat zuhur lalu para sahabat juga melakukannya kemudian mereka salat zuhur,"*** (HR. Ahmad).

Adapun adab Nabi Ketika makan :

1. Mencuci Tangan. Sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadis, artinya: ***" Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam jika beliau ingin tidur dalam keadaan junub, beliau berwudhu dahulu. Dan ketika beliau ingin makan atau minum beliau mencuci kedua tangannya, baru setelah itu beliau makan atau minum."*** (HR. Abu Daud, An Nasa'i).

2. Membaca Basmalah dan Berdoa. Imam Ahmad mengatakan, "Bahwa jika dalam satu makanan terkumpul empat hal, maka makanan tersebut adalah makanan yang sempurna. Empat hal tersebut adalah menyebut nama Allah saat mulai makan, memuji Allah di akhir makan, banyaknya orang yang turut makan, dan berasal dari sumber yang halal. Hal ini dikuatkan dengan sabda Rasulullah saw. dalam sebuah hadisnya, yang artinya: ***"Apabila salah seorang di antara kalian makan, hendaklah ia membaca 'Bismillah' (dengan menyebut nama Allah). Jika ia lupa membacanya sebelum makan maka ucapkanlah 'Bismillaahi fii awwalihi wa aakhirihi."*** (HR.At-Tirmidzi). Berikut doa sebelum

makan : “***Allahumma baarik lanaa fiimaa rozaqtanaa wa qinaa 'adzaa bannaar”*** Artinya : “Ya Allah, semoga Engkau berkenan memberikan berkah (kemanfaatan) kepada kami atas apa yang telah Engkau anugerahkan kepada kami dan semoga Engkau berkenan menjaga kami dari siksa api neraka yang menyakitkan.

3. Menggunakan Tangan Kanan. Sesuai anjuran Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam yang artinya: ***“Apabila salah seorang dari kalian makan, maka hendaklah makan dengan tangan kanan dan apabila dia minum, minumlah dengan tangan kanan. Karena setan apabila dia makan, makan dengan tangan kiri dan apabila minum, minum dengan tangan kiri.”*** (HR. Muslim).
4. Mengambil Makanan yang Dekat. Anjuran Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam terkait makan adalah dianjurkan makan dari arah pinggir atau tepi dan memakan apa yang ada disekitarnya (yang terdekat) sesuai sabdanya, yang artinya: ***“Jika makanan diletakkan, maka mulailah dari pinggirnya dan jauhi (memulai) dari tengahnya, karena sesungguhnya barakah itu turun di tengah-tengah makanan.***” Jika dipetik hikmahnya, maka larangan mengambil makanan yang ada di hadapan orang lain adalah agar terhindar dari perbuatan kurang sopan, karena boleh jadi orang lain akan merasa terganggu dan bahkan merasa jijik dengan perbuatan tersebut.
5. Duduk Ketika Makan dan Minum. Dari Abi said al-Khudri, “***Sesungguhnya Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam melarang makan minum sambil berdiri”***. Kecuali dalam kondisi tertentu di mana Nabi terpaksa minum sambil berdiri, seperti jika tempatnya sempit atau karena tempat minum yang tergantung.
6. Makan dengan Tiga Jari dan Menjilat Jari Jemari. Hal ini disebutkan dalam suatu hadis, yang artinya: ***“Dahulu Rasulullah***

shallallahu'alaihi wa sallam makan dengan tiga jari dan menjilati tangannya setelah makan sebelum beliau bersihkan." (HR. Muslim). Adab ini juga berdasarkan pada hadis riwayat Bukhari, oleh Ibnu Abbas radhiyallahu'anhu, Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam bersabda: ***"Jika salah satu di antara kalian makan, maka janganlah ia bersihkan tangannya sehingga ia jilati atau ia minta orang lain untuk menjilatinya."***

7. Tidak Bernapas dalam Wadah ketika Minum dan bernapas di luar wadah. Hadis Nabi berkenaan dengan larangan tersebut adalah sebagai berikut: Dari Abdullah bin Abi Qatadah dari ayahnya berkata, Rasulullah SAW bersabda: "***Apabila seseorang di antara kamu minum maka janganlah dia bernapas di dalam wadah, dan apabila dia mendatangi kakus (istinja di tempat buang air) maka janganlah ia menyentuh kemaluannya dengan tangan kanan dan mengusapnya dengan tangan kanan."*** Larangan meniup dalam wadah, Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam bersabda : Abi Sa'id al-Khudri sesungguhnya ia berkata, Nabi melarang minum sambil memecahkan lubang wadah air dan dilarang meniup air minum.

8. Larangan Makan Terlalu Kenyang. Saat merasa sudah cukup kenyang maka berhentilah. Hal ini termasuk dalam adab makan dan minum sesuai anjuran Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam, Nabi bersabda: ***"Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun jika ia harus (melebihkannya), hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga lagi untuk bernapas".***

9. Segera Makan Hidangan yang telah di siapkan. Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam sangat menganjurkan untuk segera makan

hidangan yang telah tersedia di depan mata. Bahkan saat sudah terdengar adzan lebih baik mendahulukan makan, dan apabila telah selesai makan baru melaksanakan salat. Hal ini ternyata merupakan alasan yang sangat masuk akal, karena apabila salat dalam keadaan makanan sudah dihidangkan dan perut sedang lapar, maka akan membuat salat menjadi tidak tenang karena memikirkan makanan tersebut. Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam bersabda: ***"Jika makan malam sudah disajikan dan Iqamah salat dikumandangkan, maka dahulukanlah makan malam."*** (HR. Bukhari).

10. Berdoa Selesai Makan dan Minum. Berdoa sambal bersyukur dalam hati atas apa yang telah dinikmati dari Allah. Doa setelah makan yaitu: ***"Alhamdu lillaahil ladzii ath'amanaa wa saqoonaa wa ja'alnaa muslimiin"*** Artinya: "Segala puji bagi Allah Ta'ala yang telah memberikan makanan dan minuman ini serta jadikan kami sebagai orang-orang Islam."

KETIKA NABI SHALALLAHU WAALAIHI WASSALLAM MENGUNJUNGI PASAR

BAB

19

"Pasar adalah tempat berkumpulnya banyak orang dan saling bertransaksi. Namun waktu berlama-lama di dalamnya harus menjadi perhatian kita."

Selepas siang biasanya Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam mengunjungi pasar untuk berdagang atau membeli sesuatu. Adapun penjelasan Nabi tentang pasar sebagai berikut ; Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam bersabda, ***"Tempat yang paling dicintai oleh Allah adalah masjid dan tempat yang paling dibenci oleh Allah adalah pasar."*** (HR. Muslim). Imam Yahya bin Syarf An-Nawawi Asy-Syafii rahimahullah dalam Syarh Shahih Muslim menjelaskan hadits di atas dari Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam, tempat yang paling dicintai Allah adalah masjid' karena masjid merupakan tempat ketaatan dan didirikan atas dasar ketakwaan. Sedangkan kalimat 'tempat yang paling Allah benci adalah pasar', karena di pasar adalah tempat tipu-tipu, pengelabuan, riba, janji-janji palsu, pengingkaran janji, dan mengabaikan Allah, serta hal serupa lainnya. Adapun masjid adalah tempat turunnya rahmat, berbeda halnya dengan pasar.

Jual Beli bisa melalaikan dari Ibadah. Perhatikan ayat yang membicarakan tentang kewajiban melakukan salat Jumat dan perintah meninggalkan jual beli, ***"Hai orang-orang beriman, apabila diseru untuk menunaikan shalat Jumat, maka bersegeralah kamu kepada mengingat Allah dan tinggalkanlah jual beli. Yang demikian itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui."*** (QS. Al-Jumu'ah: 9).

Adapun beberapa adab Nabi ketika di pasar, sebagai berikut

1. Berdzikir ketika masuk pasar. Dalam hadits disebutkan bahwa hendaklah lisan kita selalu basah dengan dzikir kepada Allah. Abu Ubaidah bin 'Abdullah bin Mas'ud berkata, "Ketika hati seseorang terus berdzikir kepada Allah, maka ia seperti berada dalam shalat. Jika ia berada di pasar, lalu ia menggerakkan kedua bibirnya untuk berdzikir, maka itu lebih baik."

2. Masuk pasar itu seperlunya. Apabila hendak membeli sesuatu di pasar hendaknya pembeli tidak berlama-lama di dalamnya. Hal

ini lantaran banyaknya maksiat, kecurangan dan perbuatan sia-sia sehingga amalan kebaikan di dalamnya sangat sedikit. Banyak pula wanita dan laki-laki yang memamerkan dirinya dengan berbagai jenis perhiasan dan pakaian mewah. Salman Al-Farisi radhiyallahu 'anhu berkata, ***"Jika Anda mampu, janganlah menjadi orang yang pertama kali masuk pasar. Jangan pula menjadi yang terakhir keluar dari pasar. Sebab pasar adalah tempat perangnya setan, di sanalah ia menancapkan benderanya."*** (HR.Muslim).

3. Wanita yang ke pasar hendaknya memakai pakaian syar'i berdasarkan QS. An-Nuur: 31 maka yang boleh ditampakkan adalah wajah dan telapak tangan. Selain itu berarti wajib tertutup. Apalagi di pasar begitu bebas campur baur antara laki-laki dan perempuan dan sangat sulit dihindari, sehingga menutup aurat itu sangat-sangat penting.

4. Cara berbelanja perlu diatur. Bersikap pertengahan, jangan terlalu boros dan jangan serba kekurangan. ***"Dan orang-orang yang apabila membelanjakan (harta), mereka tidak berlebihan, dan tidak (pula) kikir, dan adalah (pembelanjaan itu) di tengah-tengah antara yang demikian."*** (QS. Al-Furqan: 67).

BAB 20

ADAB NABI SHALALLAHU WAALAIHI WASSALLAM KETIKA MASUK RUMAH.

"Kadang jika ada peperangan Nabi tidak pulang ke rumah untuk beberapa lama diluar kebiasaan sehari-hari Beliau."

Nabi dalam waktu tertentu bisa Kembali ke rumah pada pagi, siang, bahkan malam hari. Adapun beberapa adab Nabi memasuki rumah :

1. Berdoa sebelum masuk rumah. *Allaahumma innii as-aluka khayral mawliji wa khayral makhraji. Bismillahi walajnaa wa bismillaahi kharajnaa wa 'alallahi tawakkalnaa, alhamdulilaahil ladzii awaanii.*
2. **Mengetuk pintu.** Tidak hanya saat memasuki rumah orang lain, mengetuk pintu juga harus dilakukan ketika hendak masuk ke rumah sendiri. Mengetuk pintu berfungsi untuk memberikan tanda bahwa ada seseorang di luar yang hendak masuk atau menunggu untuk masuk ke dalam rumah.
3. **Mengucap salam.** Setelah mengetuk pintu dan pintu sudah terbuka, berilah salam.
4. **Dahulukan kaki kanan.**

BAB
21

TIDURNYA NABI SHALALLAHU WAALAIHI WASSALLAM YANG JUGA ADALAH PAHALA.

"Tidurnya Nabi adalah juga pahala karena tidak lalai dari mengingat Allah bersama adab-adab sesuai Sunnah."

Sampailah kita kembali ke pembaringan Nabi setelah seharian "melihat" dan membaca aktivitas Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam. Bahkan untuk tidurpun Nabi mengajarkan kita adab :

1. Adab Pertama, tidur setelah Salat Isya dan jangan mengakhirkan tidur terlalu malam. Rasulullah membenci tidur malam sebelum Salat Isya dan berbincang-bincang yang tidak bermanfaat setelahnya. (HR.Bukhari,No.568 dan Muslim,No.647).

2. Adab Kedua, tidur dalam keadaan wudhu. Umat muslim disarankan untuk wudhu dulu setiap kali hendak tidur. Dari Al Baro bin Azib, Rasulullah SAW bersabda, "jika engkau mendatangi tempat tidurmu maka wudhulah seperti wudhu untuk shalat, lalu berbaringlah pada sisi kanan badanmu." (HR. Bukhari dan Muslim).

3. Adab Ketiga, setelah berwudhu, adab sebelum tidur selanjutnya adalah berbaring pada sisi kanan. Tidur dalam posisi ini dikatakan sebagai posisi terbaik dan menjauhkan diri dari segala godaan setan selama tidur. (HR.Bukhari,No.247 dan Muslim,No.2710).

4. Adab keempat, meletakkan tangan kanan yang kanan di bawah pipi kanannya. (HR.Abu Dawud,No.5045, At-Tirmidzi,No.3395).

5. Adab kelima adalah meniup telapak tangan sambil membaca surah Al-Ikhlas, Al-Falaq dan surat An-Naas masing-masing sekali. Setelah itu usapkan kedua telapak tangan ke wajah.

6. Adab keenam adalah membaca ayat kursi. Melantunkan ayat suci bertujuan agar kita terhindar dari bujuk rayu setan. Dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda, "jika engkau hendak berbaring di atas tempat tidurmu bacalah ayat Al-Kursi karena dengannya engkau selalu dijaga oleh Allah Ta'ala dan setan tidak akan bisa mendekatimu sampai pagi. Benar yang dikatakannya padahal dia itu pendusta. Dia itu setan." (HR. Bukhari).

7. Adab ketujuh adalah membaca doa sebelum tidur. Doa tersebut adalah sebagai berikut, "Bismika allahumma amuutu wa ahya (Dengan nama-Mu, Ya Allah aku mati dan aku hidup)."

Manfaat Untuk Kesehatan

1. Nabi Muhammad SAW memulai tidur dan bangun lebih awal baik bagi kesehatan dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang sehat dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Nabi memadamkan lampu pengatur ritme tidur serta meningkatkan kekebalan tubuh dan menjaga kesehatan jantung.
2. Nabi Muhammad SAW memiringkan tubuhnya ke kanan dengan posisi tersebut memproses pencernaan lebih cepat.
3. Meletakkan tangan kanan pada bawah pipi dengan tidur posisi ini dapat membuat kepala dan punggung serta leher dapat tercipta garis lurus.
4. Nabi Muhammad tidak tidur dengan posisi tengkurap posisi ini di murkai oleh Allah karena mengurangi asupan oksigen serta mempengaruhi kerja jantung sampai ke otak.
5. Nabi Muhammad SAW sebelum tidur hendaklah bersuci, berdo'a dan berdzikir yang dapat menghasilkan kebaikan bagi kesehatan tubuh, ketenangan jiwa dan pikiran.

Sumber : Muhammad Makky, dkk, Pengimplementasi Anjuran Tidur Sesuai Sunnah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan, *Jurnal Revolusi Indonesia*, Vol.2 No.1 Desember 2021, hlm.90.

PENUTUP

Alhamdulillahirabbilalamin. Karya ini dapat terselesaikan. Penulis menyadari karya ini masih sangat jauh dari harapan dan Insya Allah penulis membuka ruang saran yang sebesar-besarnya untuk perbaikan pada cetakan berikutnya. Kepada Allah dan Nabi Shalallahu Waalaihi Wassallam penulis memohon ampun atas kesalahan-kesalahan yang terjadi dalam karya ini. Dan kami juga berterima kasih atas publikasi, referensi, sumber, yang kami kutip sebagai penguat dalam buku ini. Meskipun tidak bertemu langsung, semoga kutipan kami bernilai amal jariyah untuk semua sumber yang kami kutip. Dan semoga ada ruang untuk bersilaturahim nantinya. Aamiin. Terakhir, terima kasih untuk Penerbit Nasmedia yang membantu memfasilitasi buku ini dalam waktu singkat. Jazakumullah Khair untuk semuanya.

Makassar, 2 November 2023.

SEHARI BERSAMA NABI

Sunnah Bangun Tidur Hingga Tidurnya Kembali Nabi Muhammad Shallaallahu Alaihi Wa Sallam dari Sudut Pandang Ilmu Kedokteran

Kerinduan kepada Nabi Muhammad Shalallahu Waalaihi Wassallam belumlah cukup apabila kita tidak menyelami bagaimana keseharian Beliau. Diamnya, tuturnya, hingga perbuatan Beliau Shalallahu Waalaihi Wassallam. Rindu akan berubah menjadi cinta yang membuat kita selalu ingin mengikuti apapun dari Beliau Shalallahu Waalaihi Wassallam.

Buku ini mencoba mengambil kepingan-kepingan kecil dari kumpulan Maha Karya para Ulama, Syaikh, Guru, tentang kehidupan Beliau Shalallahu Waalaihi Wassallam. Untuk selanjutnya kami rangkai dengan sudut pandang ilmu Kedokteran sesuai disiplin ilmu kami. Untuk mendukung kedalaman referensi, maka kami mengutip jurnal penelitian yang sesuai dengan kebutuhan buku ini dengan tetap menuliskan sumbernya.

nasmedia
Penerbit Anggota IKAPI
Sidorejo, Prambanan, Klaten 55584
Batua Raya No.3 Makassar 90233
+62812 1313 3800
redaksi@nasmedia.id
www.nasmedia.id

ISBN 978-623-155-281-5 (PDF)

